

LES JOURS 1 À 5



Chaque jour, cuisez triple dose du potage prévu. Congelez-en des portions pour les jours 6 à 10 et 11 à 15. Ces jours-là, plus de cuisine ou quasi. Vous n'aurez qu'à décongeler le potage du jour.

CHAQUE SOIR



« Crème Budwig » (p. 127) : faites tremper les amandes. Moulinez le sarrasin et faites-le tremper pour le lendemain.



Germinations : rincez les graines germées amorcées le jour P. Évaluez leur avancement.

CHAQUE MATIN



Versez dans une bouteille thermos le potage du midi ou le jus de légumes fraîchement pressé.



Préparez un « Hydromel » (p. 130) pour la journée.



Terminez la préparation de la « Crème Budwig » dont la base a été trempée la veille au soir. Dégustez-la dès que vous avez faim le matin, au moins dans un délai de 3 heures après le lever. Elle se transporte facilement et se déguste discrètement.



Prévoyez le repas de midi. Cela peut être un pique-nique type improvisé (p. 120).

EXEMPLE DE MENUS DE CURE EN AUTOMNE

Les recettes sont exposées plus loin (p. 113).

JRS 1, 6 & 11

13h	Minestrone détox'	Mousse de Chou-Fleur et Œufs mollets vapeur
19h	Jus de légumes	Salade folle de crudités d'été (carottes, avocat, graines germées, courgettes, pulpe de citron) + Riz

JRS 2, 7 & 12

13h	Salade de concombres et Caviar d'Algues. Houmous sur branche de céleri.	Pommes de terre vapeur et Salade Variée avec graines de tournesol ou de pignons grillées
19h	Potage de potimaron curry	Lentilles vapeur avec carottes et tomates. Beurre d'ail aux noix + une petite pomme de terre

JRS 3, 8 & 13

13h	Bouillon de légumes Bieler.	Légumes de saison à la vapeur douce (haricots verts) et Saumon au four doux
19h	Jus de légumes	Tabouleh de quinoa aux herbes

JRS 4, 9 & 14

13h	Salade de crudités avec radis crus.	Chèvre chaud sur pomme aux épices orientales
19h	Guacamole d'avocat et carottes en bâtonnets	Carottes et germes de soja au curry + Riz

JRS 5, 10 & 15

13h	Crème de carottes au cerfeuil	Salade de poulet et petits légumes mi cuit mi cru
19h	Jus de légumes	Salade de laitue croquante aux cerneaux de noix avec olives, radis, anchois. Quinoa